

女性魅力的保持与创造

——当代妇女的生活方式



女性魅力的保持与创造

——当代妇女的生活方式

宗馥华 杨桐

内蒙古人民出版社

责任编辑：黄爱民

封面设计：徐敬东

女性魅力的保持与创造

——当代妇女的生活方式

NÜ XING MEI LI DE BAO CHI YU CHUANG ZAO

——DANG DAI FU NÜ DE SHENG HUO FANG SHI

宗馥华 杨桐 编译

*

内蒙古人民出版社出版

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店发行 内蒙古蒙文印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.875 字数：164千 插页：2

1986年10月第一版 1987年2月第一次印刷

印数：36,241—56,340册

统一书号：17089·52 每册：1.15元

前 言

这是一本献给女性的书。

我们生活在一个人人爱美、人人可以大胆地追求美、创造美的时代。在我们脚下的这块古老土地上，这个变化来得多么不易呵！往昔岁月留给人们的悲哀和感叹让历史学家和诗人去抒发吧，我们要正眼现在和未来。

也许，您十三、四岁，正逢豆蔻年华；也许，您十八、九岁，正用充满幻想的眼睛注目着人生；也许，您三十开外，正步入鼎盛的中年；也许，您已走过了一生大半个旅途，白发始及鬓角；也许，您已是位祖母，此刻正领着牙牙学语的孙儿在花坛边踱步……不论谁，都希望健康、幸福地生活在这个美好的世界上。不论哪种年龄的人，都想长期保持女性的魅力。

千百年来，不知有多少人，曾千方百计地寻求过保持青春美貌的灵丹妙药；不知有多少巫医、方士曾炫耀握有长生不老的秘方，到处招摇。然而人类从来未曾躲过皱纹和白发的命运，娇嫩的皮肤、窈窕的身材在加倍的感叹声中老化了。一代又一代人的探求使人们懂得了，人不可能永生不衰。

但是，人，特别是女人，能不能延长风华正茂的岁月，能不能让中年妇女保持青春的风采，能不能使中老年妇女避免心理的提前老化，能不能减少各种疾病对妇女的折磨，以及怎样使女性生活得更舒畅，精神更佳，容颜更美，永葆女性的魅力……

敬爱的读者，您从这本书里，会找到较为满意的答案。不论对青春年少的姑娘、刚刚完婚的女子，还是中老年的母亲和祖母们，本书向您提供了健美、美容、养身、防病、抗老、防衰的各种科学忠告和方法。

本书同样适合于男性。它会使您更好地理解并学会体贴恋人或妻子，使您的家庭欢乐融融。

目 录

青 年 篇

女性魅力的新观念	3
青春期少女的生理、心理变化	5
美就是健康	10
美貌与美德	12
少女的气质美	14
时髦不等于美	16
化妆与美容	18
青春与健美	20
胸部健美与乳房保护	23
要做智慧女神	25
吸烟与健康	28
不要贪杯	29
要学会交朋友	32
爱情的来临	35
恋爱时，行为要谨慎	38
少女恋爱时的心理变化	40
当奏响结婚进行曲时	42
婚后生活的矛盾与调节	43
年轻夫妻的爱情维持	48
做母亲的幸福和责任	51
一切取决于您自己	52

中 年 篇

中年女性的魅力	57
保持健康和青春的灵丹妙药	57
要注意保持身体清洁	59
保护眼睛	62
保护牙齿	63
保护双脚	64
体毛过重的医治	65
保护头发	66
推迟白发出现的方法	68
保护皮肤	70
皮肤毛孔粗大的防治	72
推迟和减少皱纹出现的方法	72
雀斑的防治	74
胎记和瘰子	75
“红鼻子”的预防和治疗	76
冷水浴和日光浴	77
中年妇女健身操	79
健美、防衰与运动	84
已婚妇女的性生活	86
睡眠与健康	88
睡好觉的方法	91
中年妇女的营养准则	95
食品所含热量的计算	97
食物的主要营养成分	98
矿物质对人体健康的价值	100
维生素与健康	101

中年妇女的饮食营养比例	104
减轻体重的方法	108
低热量的饮食制	113
快速减肥的饮食制	113
慢速减肥的饮食制	117
运动、减食和减肥的关系	119
心理因素与减肥	120
良性肿瘤与恶性肿瘤	122
癌症不是现代病	125
癌症不会遗传、传染	125
妇女生殖器官癌	126
预防和医治癌症的几点忠告	129
动脉硬化	131
人的心血管系统与动脉硬化	132
中年妇女怎样预防动脉硬化	137
神经官能症	139
神经官能症不是精神病	141
怎样预防神经官能症	141
关于精神病	146
怎样预防精神病	147
头疼病的预防	149
腰痛的预防	151
下肢静脉曲张和下肢溃疡的预防	154
中年女性保健“十忌”	156
中年妇女的多事之秋——更年期	161
妇女更年期的表现	162
更年期期间的肿瘤病	165
更年期妇女的生活方式	166

中年妇女的美容方法	169
中年妇女更宜淡妆	172
现代观念中的服饰美	174
服装的流行式与流行色彩	176
中年妇女的服饰美	181
中年妇女的心理健康	184
中年妇女的心理压力和心理平衡	187
战胜压抑感	194
怎样制怒	196
人有三种年龄	197
中年妇女要防止心理提前老化	199
延长中年女性的青春期	201
年龄与智慧	204
中年知识妇女的智力保健原则	205
中年妇女与家庭	208
中年夫妻的爱情和心理调适	210
中年妇女与家庭管理	214

老 年 篇

老年女性的魅力	219
妇女老年期应从何时算起	220
人体老化的表现(一)	221
人体老化的表现(二)	223
当代老年妇女的生活方式——养生、防病	225
当代老年妇女的生活方式——营养、运动、睡眠	229
当代老年妇女的生活方式——心理健康与社会活动	235
人的寿命在不断延长	241
后记	

青 年 篇



我们将象太阳一样
永远年轻
永远新鲜

我们将象太阳一样
用光明创造美
用青春创造美

我们将象太阳一样
催生春华
孕育秋实

我们将象太阳一样
在金色的梦中
永远响亮地追求

这就是美的赠言！

女性魅力的新观念

二千多年来，在以男性为中心的社会里，女性魅力的内容是以男人的需要为标准的。“身如柳、腰如蜂、肤如玉、指如葱”，加上“三从四德”、贤妻良母，便成为世代相袭的“女性魅力”的标准。本质上，这个标准反映了小农经济家庭结构的思想要求。几千年的思想约束，使生活在极其狭窄环境中的人们，思想不可能不变得十分狭隘。这种思想上的狭隘，包括对“女性魅力”理解上的狭隘，都不过是历史的沉积物罢了。

当今世界，谁要是仍在“花容月貌、体态绰约”的窄小范围内理解和评价女性魅力，就是陈腐的观念了。经济改革带来的奇异变化难以言计，几千年形成的小农经济基础正在迅速瓦解，随之而来的思想、意识变化更为明显。尽管按社会历史的发展规律，小农思想退出历史舞台要迟缓得多，那终究是指日可待之事了。开放的世界，开拓的精神，开阔的眼界，开明的态度，开创的局面，开朗的性格，每时每刻都对封闭的女子世界产生着极大的影响。

人们的观念形态正在发生着大的变化，在对女性魅力的理解上，也由单纯追求较低层次的容貌美、体态美，转向追求高层次的气质美、心灵美、性格美、服饰美、化妆美。

近期的一份调查材料证明：女大学生中，有百分之三的人满足于建立小家庭；有百分之十五的人愿成为和男人一样的有成就者，不愿再当贤妻良母；有百分之七十六点五的人希望能两全其美。不论哪一类，共同的认识是，女性的魅力

是体现在女性身上的容貌美、服饰美、化妆美、体态美、气质美的完美综合。一个容貌秀丽的女子，本身具有动人的风韵，但是，如果她同时不具有道德、知识、气质上的修养，这种吸引人的力量是不会长久的，何况自然秉赋总要随着年华的流逝而逐渐减弱、消失。一个相貌平平的女子，如果在精神、气质、个性上完善自己，并且选择适合于自己的服饰和美容方法，可以弥补自然秉赋的不足，而焕发出女性魅力。这种魅力是经久不衰的。为了保持自己在爱情上的长久竞争力，为了在社会交往中取得成功，为了使自己的生活更丰富多彩，越来越多的人意识到延长青春期、提高自身修养的重要性。由于女性魅力已成为一个包括容貌、神态、精神、气质、性格等为主要内容的综合性概念，而这些都与妇女的生活方式有着极大的关系，所以，女性魅力又可以看作是妇女坚持正确生活方式的集中表现和结果。

社会生活方式的变革正在深入人心。

那种日盼三餐、夜图一宿、白菜豆腐已知足的低消费生活正在成为历史；那种孤陋寡闻、小天小地、疏于交往的封闭式生活正在被开放的潮流所冲击；那种屈从命运、仰仗男人鼻息、苍白无力的淑女形象已不再是爱情追求上的时髦。女性是社会构成中不可缺少的一半，女性生活是整个社会生活不可缺少的一部分。女性对于社会的重要性，不仅表现在社会生活对女性生活的制约和影响上，还表现在女性对整个社会的影响和作用。当代女性魅力的形成和表现绝对离不开当代生活的变革，离不开家庭生活方式、社会交往方式、休闲娱乐方式、社会服务方式、消费方式等方面。所谓女性的容貌美、健康美、服饰美、性格美、气质美、化妆美都是在

社会生活方式的变革中形成的。从这个意义上说，不论青春女性、中年女性，还是老年女性，不了解什么是正确的生活方式，就不会真正懂得生活美的真谛，不能长期保持动人的女性魅力。

绚丽多彩的现代生活带给中华女性的美，应是多姿多彩的，热情活泼是一种美，文雅端庄是一种美，泼辣豪放是一种美，机警多智也是一种美……最重要的是，每位女性应根据自己的素质、个性和愿望去塑造各自的形象，达到自身的完美。

不管人们对女性魅力这一美感形式的认识差异有多大，仍能找到共同的理解：坚持正确的生活方式，达到体态、举止和心灵的完美统一。有人把这三方面内容解释为内在人格与外在仪表的一致；有人认为女性魅力与知识素质有关；也有人强调女性魅力的天然成分……其实，女性魅力是具体的，绝非空洞抽象之物。每个女性有不同的生活环境，走过不同的生活道路，受过不同的教育，具备不同的气质。要讲清这样复杂的问题，必须从头说起，从女性的十三、四岁说起……

青春期少女的生理、心理变化

您十三、四岁了，可能不只一次地听过这样的话：“青春呵，一去不复返”、“青春多么美好”……这些热烈词句常引人深思。生命的每一个阶段绝不会重复第二次，应该重视人生的每个关口。尤其青春时期，更应珍惜，因为它是生命的春天，是一个充满希望和理想的时期，一个选择未来职

业的时期，一个决定人生方向的时期。

您要做个什么样的人呢？做一个优秀的劳动者，还是成为一个合格的妻子和母亲？您总希望成为一个幸福的人吧？可幸福是来之不易的。今天的社会，每个人的幸福掌握在自己手中，您的未来是否幸福，取决于自己的努力。您可能具备各种天赋：匀称健康的身体，灵活轻巧的步态，良好的记忆力和聪慧的理解力。但要长期保持这些天赋条件并使其发展，就不能离开您生活的环境。您要学会正确地思考人生的重大问题，您要学会愉快地生活而不被烦恼的琐事干扰。可有时您发现自己的情绪不稳定了，这是为什么？这是因为您进入了一个很重要的人生阶段——青春时期。

进入青春期的少女，人体器官将逐步发育成熟，而人体器官的成熟，标志着一个人从少年时期进入青春时期。

您可能已经发现了自己的变化。神经系统在这些变化中起着主导作用。包括性腺在内的内分泌腺开始活跃。在性激素和其他内分泌腺的影响下，身体出现了性特征。皮下脂肪的沉积、骨盆的增大使小姑娘的体形丰满起来。阴阜上，继而腋下出现了绒毛。姑娘的情绪也会随着体内神经系统的作用发生不同的变化。

青春期姑娘的生理变化主要表现在性器官的逐步成熟上。

女子性成熟的特征是来月经。月经是子宫内膜周期性脱落引起的出血现象，说明卵巢已经有了释放成熟卵子的能力。月经来潮时，子宫膨胀，周围的血管扩张，子宫黏膜增厚二至三倍。女孩子一般在12~14岁来月经，也可能或早或晚。每个女性有一定的月经周期：或21~24天，或25~28

天，或29~32天，每次持续3~6天。一般初经后半年到一年时间内月经来潮不规则，以后逐渐形成稳定的月经周期。

经期状况与姑娘的健康、与她是否保持个人卫生有关系。一般情况下，健康的、能坚持身体锻炼的、饮食制度正常的姑娘都会顺利地度过经期。那些身体虚弱、经常生病、疲劳过度或身体过胖的姑娘，在月经期间会有微恙，如头疼、腹部痛等。

在经期，连健康的姑娘也会感到轻微的不适和虚弱。这种状况不是病症，不必改变通常的生活方式。可以继续学习，继续从事脑力或较轻松的体力劳动，也可以参加体育运动。只不过不要参加那些运动量过大的和引起身体不适的项目，如骑马、跳跃、骑车、举重、游泳等。

姑娘要制定一个日程表，写明月经开始的时间、持续的时间和流血的大约数量（适中、过多、不足）。填写血流量可根据衬垫物的湿透程度和必须替换的频率来判断。

月经期间，保持外部性器官的清洁很重要。应当用温水在小盆子上从前部向后部洗，一天洗两次。注意一定先把手洗净。有条件者最好每天用温水淋浴，但在浴池中或在河里、海里，特别在冷水中洗澡是危险的，这会延长流血时间，导致性器官发炎。

吃辛辣食物（辣椒、芥、洋葱）可以促进血液的流动，但不利排泄。

夏天，经期时最好穿贴身的紧裤衩，冬天穿保暖的紧身裤、针织裤和暖鞋。

两次月经之间，可能从外阴处排出无色的黏状分泌物——白带，每次数量不一。这时，要勤换内衣，勤洗身体，

不然，干涸在皮肤上的分泌物会变腐，发出异味，进而侵蚀皮肤使之发痒。

月经的出现说明性开始成熟，但性器官的完全成熟要晚得多。月经的出现决不意味着可以结婚了。

随着青春期少女的生理变化，心理发育上会出现多种特征：

1. 封闭性。由于对自己身体的变化缺乏思想准备，许多少女对自身的生理变化产生反感情绪，希望尽可能不被人注意。随着生理发育逐渐成熟，羞涩感加重，在生人面前，她们往往羞怯腼腆。除了向知心的朋友做某些倾诉，少女的心一般都关闭得较紧，即使是在从前无话不说的父母面前。这时，她们开始注意交友，考虑问题也比以前细致了。而对于思考的收获，她们有时愿意吐露一些，有时却缄默不语。有经验的老人常说这时期的少女“长心眼儿”了。这是争取独立性的一种表现。

这时期少女的生理机能正趋向成熟，而思想还远未成熟，这就带来一个身体和心理发育上失去平衡的问题。主要表现在，她们在心理上产生摆脱对父母依赖的倾向，而实际上又摆脱不了。她们不仅在经济上不能独立，对生活中的复杂问题，也缺少识别力和判断力。尽管她们开始能细致地考虑问题了，真正遇到问题时却茫然不知所措。和小时候比，她们变得好静不好动了，但常常表现出情绪不稳定，心境不安宁。实际上，她们从心理上渴望能得到年龄稍长的人的保护，而少女的自尊心又使她们对此难以启齿。因此，父母亲应该主动关心青春期少女，有血缘关系的亲属应该成为少女心理交往的朋友。